

Noticias y Medios

Al cabo de 12 años, para USDA era hora de actualizar la Pirámide de Alimentos de manera que reflejara las nuevas Guías Alimentarias del gobierno; entre ellas, la importancia de equilibrar lo que comemos con nuestras actividades físicas.

Para lograrlo, volcamos de lado la Pirámide. Ahora, todas las franjas de los grupos de alimentos llegan de la cúspide de la pirámide hasta la base. Los distintos tamaños de las franjas muestran las proporciones de alimentos de cada grupo que debemos consumir. Las franjas son mucho más anchas en la base para recordarnos comer principalmente alimentos sin grasas sólidas ni aditivos de azúcar.

Anaranjado significa granos... Asegúrese de que la mitad sean granos integrales.

Verde significa verduras... No olvide comer las de color verde oscuro y anaranjadas.

Rojo significa frutas... Frescas, enlatadas, congeladas o secas.

Azul significa productos lácteos... Elijalos con bajo contenido de grasa o descremados.

Morado significa carnes y frijoles... Elija carnes magras y de aves sin pellejo, así como más pescado, frijoles, nueces y semillas.

Amarillo significa aceites... Además de los cinco grupos de alimentos, elija sus aceites cuidadosamente.

En cuanto a las actividades físicas o el ejercicio... De cualquier modo, los escalones no recuerdan hacer actividades todos los días.

Una Pirámide no nos queda igual a todos... Así que creamos 12 distintas, dependiendo de cuántas calorías necesite y su nivel de actividad. Hay una que le quedará perfecta...

...en MyPyramid.gov... Pasos Hacia una Mejor Salud.

